

图说
生活



Shenghuo 365 Xilie

生活365系列

分享居家生活经验 启迪创意生活灵感

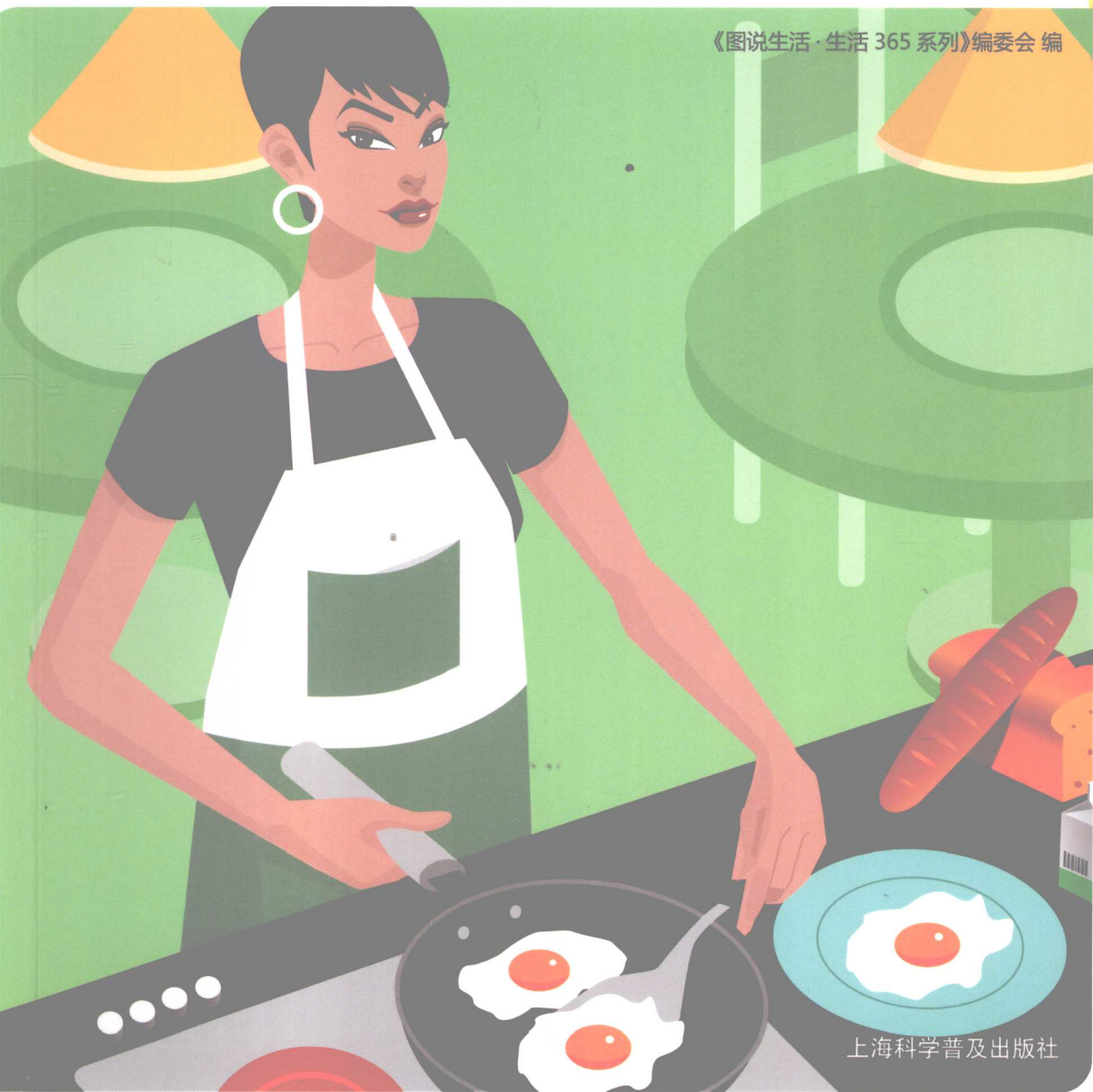


1000例

不可不知的生活宜忌

关注细节让您及家人健康永驻

《图说生活·生活365系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·生活365

分享居家生活经验 启迎创意生活灵感

Shenghuo 365 Xilie



不可不知的生活宜忌

1000例



让生活有知有味

分 享 居 家 生 活 经 验 启 迪 创 意 生 活 灵 感

图说生活



生活365系列

不可不知的生活宜忌1000例

关注细节让您及家人健康永驻

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的生活宜忌 1000 例 / 《图说生活·生活 365 系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.6

(图说生活·生活 365 系列)

ISBN 978-7-5427-2436-6

I. 不… II. 图… III. 生活—禁忌—基本知识 IV.

TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085396 号

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 14 印张

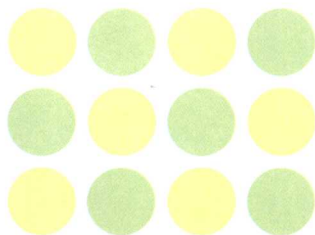
字 数: 230 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-2436-6

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





Foreword 前言

您的生活，我们的主张

生活本身就是一本百科全书，处处皆学问。但这繁琐和平淡中又充满了各种玄机。怎样做才是正确的选择，怎样才能不让自己误入歧途，希望我们的新主张能不断提升您的生活质量。

细节决定成败

我们的生活被周边许多的细节所左右，稍不留神，就会被一个毫不显眼的小问题所打败，如同牵一发而动全身。关注生活，要从细节开始，而我们的目的就是手把手地教您留心生活中的细枝末节，让生活变得从容自在。

分门别类，生活宜忌一目了然

本书从日常起居、健康饮食、养颜护肤塑身、保健养生、运动旅游等多方面展开，配以精美的图片、独到的小贴士，将您已经遇到的、正在遇到的或即将遇到的疑惑通通汇总，告诉你该做什么，不该做什么，让健康快乐的生活从此开始！

小小的投入，大大的受益

希望本书的存在，让您无论在面对生活中的疑难杂症，还是突如其来的小小问题时，都变得游刃有余。一份不大的投入，换一个贴心贴肺的关怀。从此，您就是生活的专家，生活由您来掌握。



目录

不可不知的
生活宜忌1000例

Buke Buzhi De Shenghuo Yiji



PART
01

日常 起居宜忌



生活习惯宜忌

- 看电视三忌 / 看书四忌 23
- 忌空腹开车 / 酒足饭饱后忌运动 / 忌与宠物过分亲昵 24
- 生活卫生宜忌
- 居室内忌三种污染 / 宜谨防居室内的放射性侵害 25
- 夏季宜做好通风工作 / 宜讲究的餐厅卫生 / 宜保证居室具备以下卫生条件 26
- 煤气灶宜经常擦洗 / 儿童的居室布置宜注意 / 木砧板宜经常消毒 27
- 餐具宜经常消毒 / 宜经常打扫厨房 / 忌用热水清洗塑料餐具 28
- 厨房用具宜分用 / 厨房抹布宜经常清洗 / 维持卧室卫生宜注意以下几点 29
- 宜注意床下卫生 / 宜定期清洗床上用品 / 木质家具忌经常除湿 / 布艺沙发宜定时清洁 30
- 保持洗漱用品洁净宜用的方法 / 卫生间宜摆放的芳香剂 / 冲水时宜盖上马桶盖 31
- 宜注意马桶圈的清洁 / 马桶边忌放废纸篓 / 宜定期清洗空调 32
- 家电除尘忌不切断电源 / 忌用湿布擦拭镜子 / 电视机、电风扇宜定期除尘 33
- 忌醒后立即起床和进食 / 饭后15分钟宜稍卧 / 忌伏案午睡 16
- 睡前宜刷牙 / 忌睡前不洗脸 / 忌睡前洗头发 17
- 宜在睡前2小时洗澡 / 睡觉时忌门窗关闭太严 / 宜裸睡 18
- 睡觉时忌穿麻质睡衣 / 宜养成良好的起居习惯 / 忌长时间热水淋浴 19
- 洗澡四忌 / 宜正确梳理头发 / 必须改正的坏习惯 20
- 忌经常用电风吹头发 / 秋季忌频繁洗头 / 冬季忌穿过紧的高领衣、高筒靴 / 打喷嚏忌捂嘴 21
- 生活忌过度紧张 / 在电脑前工作宜用隔离霜 / 忌用酒催眠 22





家居物品使用保养宜忌

- 实木地板宜维护保养 / 竹地板安装和保养 / 电视机忌频繁开关 34

- 洗衣机用水忌温度

过高 / 电饭锅忌

煮酸咸食物 / 电

视机忌接触磁

性物体 / 电冰箱

放置三忌 35



- 电风扇忌用前不加油 / 电风扇忌慢档启动 / 电暖器忌反光板不洁 / 电热毯忌折叠使用 / 电热水器忌不接地线和无水通电 36

- 电饭锅忌用金属物清洗 / 使用电动剃须刀忌涂抹肥皂水 / 一个插座忌同时用几种电器 / 铝锅使用禁忌 37

- 电动剃须刀忌重压孔网 / 日光灯忌频繁开关 / 电吹风通电前忌开启开关 / 电热梳忌梳过湿的头发 38

- 凉草席忌用水清洗 / 皮货忌不晾就收藏 / 皮鞋忌曝晒烘烤和沾染油污 / 忌勤穿运动鞋 39

- 存鞋时忌用鞋油 / 忌不当清洗人造革 / 羽绒服忌搓洗 / 忌用热水洗的衣物 40

- 几种常用家居饰品保养 / 自行车使用四忌 41

- 首饰保养宜忌 / 真皮沙发保养 / 真皮手袋保养法 42

- 家居保洁十大方法 / 忌用洗衣机洗的衣物 43



家庭安全宜忌

- 宜防烫伤 / 使用煤气宜忌 44

- 刀具使用宜忌 / 用电安全常识 45

■ 家庭日常安全措施 / 46

- 居室安全宜忌 / 浴室儿童安全宜忌 / 儿童卧室安全宜忌 48

- 儿童处所门厅、楼梯和走廊安全宜忌 / 厨房着火自救法 / 儿童过马路时的安全宜忌 / 有害人体的药剂放置宜忌 49

- 儿童在花园中玩耍安全宜忌 / 电线与插座宜忌 / 家庭急救八戒 50



特殊人群的起居宜忌

- 老年人作息宜忌 / 老年人起居四忌 51

- 老年人生活习惯宜忌 / 妊娠期起居宜忌 52

- 孕妇着装宜忌 / 孕妇的居住环境 53



- 婴儿睡眠宜忌 / 孕妇家务劳动宜忌 / 宜保护好婴儿的脐部 54

- 老人睡眠五注意 / 痛经妇女的生活宜忌 / 产后生活起居宜忌 55

- 孕期个人卫生宜忌 / 职业女性宜防痔疮 56

PART 02

健康 饮食宜忌



饮食习惯宜忌

- 饮食宜规律、卫生 / 饮食宜定时定量、均衡营养 58
- 忌不吃早餐 / 早晨忌食干燥食物 / 午餐忌过饱 / 忌吃饭太快 59
- 进餐习惯有哪些禁忌 / 晚餐有哪些忌讳 60
- 饭后“六忌” / 忌蹲着吃饭 / 宜足量饮水 61



- 忌用保温杯泡茶 / 空腹忌吃的几种食物 62

- 吃油腻食物后宜饮茶 / 酒后五忌 63

- 饮茶七注意 / 夏季喝冰啤酒忌酒温过低 64

- 忌喝果汁代替吃水果 / 忌常吃方便面 / 吃水果宜选择合适的时间 / 冷冻食品忌快速解冻 65

■ 各类饮食搭配宜忌 / 66

- 忌吃冷后重热的剩饭 / 吃“打包”饭菜有哪些宜忌 / 面包忌热食 68

- 冷天也宜吃凉菜 / 服中、西药忌滥加糖 / 新鲜蔬菜宜放两天再吃 / 维生素类药忌饭前服 / 忌在炉火上直接烘烤食物 69

- 牛奶忌高温久煮 / 忌加热酸奶 / 忌经常食用沙锅菜 70

- 为何忌偏嗜油炸、熏烤食物 / 忌过量食用海带 / 忌用油漆筷子进餐 / 粉丝不宜多吃 / 食用果仁有哪“三忌” 71

- 喝汤有哪些误区 / 冬天吃火锅有哪些禁忌 72



饮食卫生宜忌

- 忌用炒锅内的余油炒饭 / 忌用旧书、废报纸包食品 / 菜锅忌不洗 / 厨房用品忌生熟不分 73

- 忌用酒消毒碗筷 / 忌用洗衣粉洗餐具 / 化纤布、化纤丝为何不宜洗刷餐具 / 为

何抹布忌清洗不及时 74

- 为何忌用白纸包食物 / 预防食物中毒 / 筷筒、刀架宜摆放正确 / 忌用卫生纸擦餐具 75



- 食用卷心菜要切开浸泡 / 做饭前后宜常洗手 / 热食物忌用塑料器具盛装 / 忌喝生水及变质饮料 76



饮食器具使用宜忌

- 宜将筷子头朝上放置 / 碗碟忌摞放在一起 / 铁、铝炊具不宜搭配使用 77
- 洗洁精、食醋宜浸泡去除抽油烟机油渍 / 使用不锈钢餐具宜注意以下几点 / 不同质地餐具宜慎用 78
- 宜用微波炉烹调的食物 / 忌用乌柏木做砧板 / 铜制炊具忌经常使用 / 忌用铁锅熬中药 79
- 沙锅保养法 / 不粘锅保养法 80
- 菜刀防锈法 / 忌用铁锅煮绿豆 / 忌用铝锅盛菜肴 81



饮食烹调方法宜忌

- 食物烹饪有哪些禁忌 / 忌用自来直接煮饭 82
- 忌用热水发木耳 / 忌用冷水



浸泡干腌菜 / 忌用热水烫菜 / 忌长时间浸泡海带 / 炒胡萝卜忌放醋 83

- 炒菜放盐宜忌 / 做饺子馅忌挤水和放生油 84

- 新鲜金针菇宜煮熟再用 / 贮青菜忌用水洗 / 味精忌每菜必用 85

- 忌用热水冲烫冻鱼 / 淘米时忌用力搓洗 / 炒菜忌过量用油 86

- 使用鸡精的禁忌 / 酱油忌生吃 / 食葱有哪些禁忌 87

- 勾芡有哪些宜忌 / 吃蒜有何禁忌 / 为何不宜多喝醋 88



食材选购存储宜忌

- 宜购买新鲜猪肉 / 宜根据烹调的需要购买牛肉 / 宜购买优质动物肝脏 89
- 宜购买健康的活禽 / 宜购买鲜鱼 / 宜购买鲜蟹 / 宜购买鲜鸡蛋 90
- 宜多买绿色蔬菜 / 忌购买污染鱼、有毒鱼 / 宜小心购买白菜、空心菜、菠菜和西葫芦 91
- 忌购买过熟的香蕉 / 忌购买掺假香油、味精和木耳 / 宜购买适宜的酸奶 / 忌购买劣质奶粉 92
- 宜对症购买人参 / 宜用冷冻法、芥末法储存鲜肉 /

宜用抹油法储存牛肉、鲜肝、肉馅 93

- 宜用清水储存活蟹 / 储存前忌洗鲜鸡蛋 / 宜用白酒储存鲜鱼 / 忌在冰箱里储存松花蛋、咸鸭蛋 94

- 宜用适当的方法储存青椒 / 宜用巧法储存酱油、醋 / 储存青菜时宜竖放 / 存放茄子、番茄宜注意以下几点 95

- 储存米饭宜加食醋 / 宜用以下方法储存花生米 / 土豆、豆角的储存宜注意温度条件 / 西瓜储存前宜用盐水浸泡 96

- 宜用巧法储存姜 / 储存食用油宜选择合适的器皿和地点 / 忌在保温瓶里存放豆浆 97



特殊人群

饮食宜忌

- 几种孕妇忌食的食物 98

- 直肠癌患者宜吃哪些食品 / 失眠的人宜吃这些食品 / 女性月经期禁忌的生冷食物 99

- 新婚时期宜食补 / 夏季最佳饮食 100

- 婴儿忌多吃鸡蛋 / 胖人宜多吃土豆和红薯 / 宝宝腹泻宜喝米汤 101

- 补肾宜吃豇豆 / 肝脏病

人忌饮酒 / 心血管病

人忌喝咖啡 102



- 腹部手术后忌喝含气

饮料 / 十二指肠溃疡病人

宜少吃多餐 / 贫血病人忌饮茶 / 溃疡病患者忌饮牛奶 103

- 气管炎病人忌睡前饮酒 / 气喘病人忌多

吃盐 / 冠心病病人忌多饮可乐型饮料 /

高血压病人忌多吃盐 / 胆结石病人忌多吃糖 104

- 肝炎病人忌吃生姜和大蒜 / 尿路结

石病人忌吃菠菜 /

高血压患者饮食五

宜五忌 105

- 骨折病人忌多吃

肉骨头 / 热证病人

忌食辛辣食物 / 肝

病患者忌多吃葵花

子 / 眼病患者忌吃大蒜 106

- 痛经忌食生冷、寒性食物 / 想怀孕的

女人进食要求 / 多动症儿童忌多吃的

食物 / 肺病患者忌饱食 107

- 肾结石病人忌睡前喝牛奶 / 肺结核

病人忌多吃菠菜 / 糖尿病病人忌多

吃水果 / 动脉硬化病人忌吃人参 /

炎症性疾病患者忌吃辣椒 108



PART
03

养颜 塑身护肤宜忌



四季美容宜忌

- 宜吃的美容食品 / 防皱宜注意饮食 / 宜喝的美容祛斑饮品 110
- 香皂洗脸宜用温水 / 宜做好眼部护理 / 冬季宜做好护唇工作 111
- 鼻尖脱皮宜打理 / 保养肌肤宜抹晚霜 / 宜防止皮肤老化 112
- “夜猫子”宜按摩敷面 / 忌重复使用去角质产品 / 晒伤皮肤宜急救 113
- 美容宜经常敷面膜 / 洗浴后忌化妆 / 孕妇化妆三忌 114
- 油性皮肤的洗面禁忌 / 中性肤质忌长期用热水洁肤 115
- 皮肤忌在强光下曝晒 / 忌用牙膏洗脸 / 干性肤质护肤禁忌 116
- 冬季护肤美容四宜 / 春季宜保养肌肤 / 夏季护肤五忌 117
- 给皮肤补水宜内、外同补 / 秋季护肤养颜四宜 118



美容用品宜忌

- 忌用面霜代替眼霜 / 宜选用优质洁面产品 119
- 香水保存宜得法 / 宜选择水溶性好的眼霜 / 宜使用好的化妆海绵 120
- 宜根据肤质选择去角质产品 / 卸妆宜用专门产品 121
- 宜妥善保存肌肤保养品 / 宜经常清理化妆包 / 用完电脑宜护肤 122



美体护发宜忌

- 女性留发忌过长 / 护发五忌 123
- 美发的食谱 / 烫发忌过频过卷 124
- 洗桑拿浴忌时间过长 / 护发宜忌七要诀 125
- 宜进行冷热水交替浴 / 忌头发不洁 / 爱发者宜按摩头皮 126



减肥塑身宜忌

- 秋季减肥宜吃土豆餐 / 夏季减肥四宜 127
- 女性忌扎紧腰带 / 丰乳剂忌长期使用 / 减肥者忌长跑 128
- 忌追求不现实的短期减肥 / 自然减肥五宜 129



- 减少腹部脂肪三宜 / 女性产后防止变胖的宜方 130

PART
04

保健
养生宜忌



春季保健养生宜忌

- 节日忌营养失调 / 饮食宜相对高热量高蛋白 / 饮食宜遵循抗病毒原则 132
- 饮食宜遵循少酸增甘原则 / 饮食宜以清平为主 / 早餐宜喝酸奶 / 忌多食辛辣、温热和不消化食物 133
- 初春宜多吃葱 / 早餐忌食长棍白面包 / 宜多进食黄豆芽 / 宜吃树上佳蔬 134
- 春季哪些人忌吃鸡蛋 / 宜吃芹菜和香椿 / 春季忌多喝饮料 135
- 忌过量食用野菜 / 春季哮喘病患者忌食用荠菜 / 春季哪些疾病患者忌食鱼 136
- 急、慢性肠炎患者忌食田螺 / 肺炎、气管炎患者忌食樱桃 / 春季慢性胃炎患者忌多食蘑菇 / 宜饮花茶 / 进补忌食直接采集的花粉 137
- 进补宜得法 / 宜多饮白开水 / 宜药补 138
- 宜气补 / 宜动补 / 宜静补 139
- 补益元气宜选人参 / 宜防甲型肝

炎、水痘、“流感”和“流脑” 140

- 宜防中风 / 宜治疗脚癣 141
- 春季劳动宜三防 / 春天适宜用什么方法预防流感 142
- 宜调养风湿病 / 宜早、晚增衣 / 春季有病忌停药 143
- 保健宜“春捂” / 春季疾病宜用板蓝根防治 / 外出锻炼忌过早 / 忌激烈的体育活动 144
- 忌春风送病 / 宜养肾、肝和肺 145
- 夏季保健养生宜忌
- 夏季养生五宜 / 夏季饮食三忌 / 出汗多宜适当食用酸味食物 146



夏季保健养生宜忌



●烹调菜肴宜加胡椒粉 / 食用海鲜宜注意
饮食卫生 / 夏季养生宜吃凉拌面 / 饮食
菜肴宜稍咸 147

●宜多吃凉性蔬菜 / 夏季减肥宜多吃冬
瓜 / 夏季宜吃的九种苦味菜 148

●防燥润肺宜食百合 / 养生宜吃黄鳝 / 大
暑进补宜食老鸭 / 养生宜补钾和镁 149

●夏季进补宜吃西洋参 / 夏季宜补气 / 解
暑宜“以热补热” 150

●宜防水中毒和脑卒中 / 防中暑宜多吃含
钾食物 151

●宜防日光角化病和光感类皮肤病 / 中暑
饮食四忌 / 宜防“气象病” 152

●防鼻面部疖肿 / 防拖鞋皮炎和接触性皮
炎 / 夏季贫血者宜饮绿茶 / 夏季防癌宜
多吃葡萄 153

●忌常食热性调料 / 降血压宜茶疗 / 感冒
初期忌食西瓜 154

●忌食青蛙肉、鲜海蜇、死黄鳝和忌常食
咸鱼 / 喝啤酒六忌 155

●忌吃烂生姜 / 忌多食坚果 / 忌空腹吃西
红柿和食用未成熟的西红柿 / 荔枝忌食
过量 156

●忌用天麻作补药 / 慢性肠炎者忌食苦
瓜 / 肾功能严重不良者忌食冬瓜 / 劳动
后忌猛吃西瓜 157

●用药四忌 / 宜穿皮
革凉鞋 / 盛夏
时节忌拔
牙 / 忌用凉
水洗脚 158



●睡前忌用凉水抹席 / 睡眠宜讲究科学 /
睡眠六忌 159

●锻炼后忌立即洗冷水澡 / 锻炼后忌大量
喝水、吃糖和吃冷饮 / 锻炼宜游泳 160

秋季保健养生宜忌

●初秋饮食宜清淡 / 饮食宜贯彻“少辛多
酸”的原则 / 宜选吃糙米 161

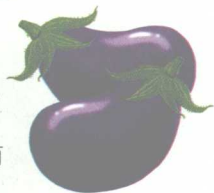
●保健宜选生食 / 宜选吃橘皮和香菇 / 秋
冬之交宜喝红豆汤 162

●健康饮食宜吃玉米 / 抗癌食品宜首选甘
薯 / 锻炼忌过猛 163

●仲秋时节宜食鸭子 / 保健宜喝哪
些粥 164

●秋初鳝鱼宜与藕合食 / 宜多吃苹果 / 忌
生食河蟹、吃死蟹 165

●护眼宜喝菊花茶 / 忌食辛热香燥的食
物 / 宜多吃茄子 / 忌生
吃水生植物 166



●秋宜引补, 冬再进补 /
养阴忌滥补 / 忌多食南
瓜 / 忌无病进补 167

●素食宜补三宝 / 秋季进补宜食哪些食物 168

●进补宜调整脾胃 / 进补宜平补和润补相结合 169

●进补忌虚实不分 / 夏秋之交宜防湿气 / 防中风宜吃香蕉 / 雾天忌出门锻炼 170

●秋燥治疗宜坚持哪些原则 / 养生宜遵循“养收”原则 / 秋季养生宜养阴 171

●秋季养生重点宜在肺 / 添衣忌过多过快 / 贴秋膘宜防秋胖 / 养生宜洗冷水浴 172

●服药期间忌食用柚子 / 保健忌忽视“秋燥症” / 秋季晨起忌着凉 173



冬季保健养生宜忌

●宜食羊肉 / 冬季健康饮食首选哪些食物 174

●宜食腊鸭和鱼鳔 / 寒冷宜喝哪些清润汤 175

●养生宜选菌类食品 / 宜常吃松子 / 宜多食用红枣 176

●保健宜多饮红茶 / 为避免冬季发胖，饮食宜控制和平衡 / 进补宜先清肠 177



●防口角炎宜补充维生素 B₂ / 宜分类食补 / 宜注意瘙痒是疾病的信号 178

●冬令时分宜水补 / 冬季宜进补营养滋补酒 / 进补宜选用十一种肉食 179

●抗寒防病三宜 / 宜在室内进行锻炼 / 宜防流行性出血热 180

●保健宜防“低体温症” / 沐浴宜防“浴罩病” 181

●忌使用铜制火锅 / 秋末冬初燥咳患者宜用梨食疗 / 吃羊肉后忌立即喝茶 182

●忌吃寒性食物和油炸类食品 / 哪些病宜用狗肉食疗 / 忌凡虚必补 183

●吃火锅忌炖煮过久 / 忌多吃腌菜 / 进补忌重“进”轻“出” / 阴虚进补三忌 / 脑血管病人忌吃狗肉 184

●急性炎症患者忌食狗肉 / 睡觉忌用棉被蒙头 / 冬季锻炼宜忌 / 阳虚进补三忌 185

●阴虚体质者忌吃麻辣火锅 / 感冒忌滥服中成药 / 保健宜头部、脚部保暖 / 饱食或空腹忌洗澡 186

●忌用冷水洗脚 / 洗澡水温忌太高 / 忌房间不通风 / 冻僵的手忌立即烤火 / 忌用舌舔唇 187



女性保养宜忌

●春季宜保养肌肤 / 春末或秋初宜怀孕 /



春季先兆流产患者忌多食马齿苋 188

●女性保养宜每天“八个一”/春季孕妇忌常食菠菜、韭菜和芥菜/早春忌穿裙子 189

●夏季瘦身宜吃西红柿/夏季护肤宜用珍珠粉 190

●夏季女士养生宜补铁/夏季女性保健宜护理三围 191

●女性最宜吃墨鱼/手部宜护养/抵御空调病宜吃生姜 192

●胸部日常保养禁忌/女人不宜长期食用醋/吸油面纸不宜频繁使用 193

●女性便秘宜吃绿豆芽和魔芋/月经期用药宜谨慎/女性宜保养卵巢 194

●宜预防妇科肿瘤 195

●女性宜养血/冬季女性身体保养 196

●女性健身宜讲究 197

●少女不宜穿紧身内衣/“三期”忌戴隐形眼镜/女性经期拔牙宜注意 198



男性保健宜忌

●忌多吃芹菜/春季忌盲目壮阳/夏季宜防阴囊湿疹 199

●宜补四种营养成分/忌穿紧身三角裤/男性摄钙不宜过多 200

●保护男性“特区”有六忌/宜搓腰眼 201

●宜定期捐血/宜冲凉用坐浴/忌随意服用牛鞭膏 202

●忌久坐马桶/忌浓茶咖啡碳酸饮料 203

●宜进食巧克力/忌电磁辐射/宜多锻炼哪些部位 204



老幼日常保养宜忌

●忌长时间看电视/忌久坐定/忌久奔波/忌久赖床 205

●忌长期服用止痛药/忌久吃药/忌滥用补药、营养品/忌久悲叹/老年人睡觉时宜选哪种睡姿 206



●忌久无事/忌久离群/不宜过度午睡/中老年人应多吃枸杞 207

●老人不宜长期吃粥/老年生活“三禁忌”/忌长期喝咖啡 208

●夏季养生老年人宜补水/夏季老年人进补宜遵循的原则/夏季老年人宜防血黏度增高/夏季老年人宜清补 209

●秋季老年人便秘宜食疗/冬天老年人宜防骨折的发生/冬季老年人宜防哪些隐性疾病 210

●老年人运动锻炼五禁忌 211

●夏季老年人食补四宜/夏季老年人宜防肩病/夏季老年人防心脏病宜晨嚼生姜 212

●老人宜吃新鲜玉米/春季小儿宜补钙/夏季儿童宜防暑热 213



●夏季儿童宜防哮喘病/盛夏幼儿保健宜补钙 214

●夏季小儿暑热宜食疗/秋季小儿宜防肺炎 215

●秋季儿童宜防腹泻/秋末儿童宜防哮喘/冬季不宜给宝宝常泡脚 216

●儿童忌多吃桑葚/儿童不宜长期使用药物牙膏/孩子忌喝过多功能饮料/新生儿不宜用哪些药物 217



休闲健身宜忌

●八种常见健身项目 218

●白领宜甩手踢腿/女性健身宜注意/宜合理使用健身器材/忌让孩子接近健身器材 219



运动旅游宜忌

●运动宜与性格结合/晨练者宜注重晚餐/清晨练功宜先排便 220

●冬季早晨锻炼后忌吃过烫食物/晨练宜选择时间地点/玩扑克宜注意卫生/宜经常跳绳 221

●久坐办公室宜做操休息/忌下棋成癖/休闲时宜养鱼/宜动、静结合 222

●宜经常跳舞/改善视力宜打乒乓球/忌长时间打麻将/宜快速行走/休闲时间宜唱歌和听音乐 223



01

日常起居宜忌



生活习惯宜忌



忌醒后立即起床和进食

我们平常只说赖床是个坏毛病,但事实上一醒来就立即起床也是一个不良的生活习惯,因为人在刚睡醒时心脏跳动比较慢,全身的供血量也较少,心脑血管处于相对收缩的状态,如果一醒来就立即起床,会让心脑血管在短时间内马上扩张,大脑兴奋性突然加强,这种突然快速的变化会让身体觉得不适,甚至感到头晕目眩,严重的还可能会出现脑出血。所以最好的习惯是醒来后在床上静卧3~5分钟后再起,特别是老人及心脑血管疾病患者更是要小心。

此外,人在刚睡醒时,胃也刚睡醒,还处于半休眠状态,至少需要半小时才能苏醒,而这时唾液和胃液的分泌都很少、不充分,在这种情况下立即进食就容易导致消化不良。晨起后最好的习惯是先喝一杯温水,过半小时左右再吃早餐。

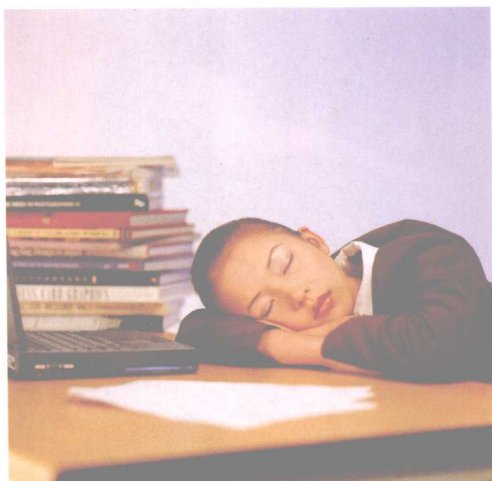


饭后 15 分钟宜稍卧

饭后不宜立即睡觉,但过了 15 分钟后再稍卧是有益于健康的,因为饭后一段时间,人体全身的血液都在支持消化器官进行消化,吃下的食物先在胃里消化后进入小肠,消化吸收的营养物质再随着血液循环被运送到身体的各个内脏。在这个消化过程中,肠部的血液循环较缓,会让人产生困意。若在饭后的 15 分钟内就睡容易造成身体虚胖,但若在简单的运动后稍卧,对消化和血液循环都是有益的。

忌伏案午睡

现代人的生活、工作节奏都很快,很多人没有时间午休,只是午饭后在自己的办公桌上趴着小眯一会儿,这样虽然在下午工作时头脑会清醒点,可给身体埋下了其他健康隐患。趴在桌上午睡对视力的影响是最大的,有这个习惯的人都会发现,在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊。



这是因为在趴着睡觉时,眼球受到压迫,引起的角膜变形、弧度改变会造成暂时性视力模糊。可要是日日如此,久而久之,眼球长期受压,会造成眼压过高,视力肯定也会受到损害。

生活误区

★★★有人习惯饭后马上喝水,其实这样会冲淡消化液,影响消化能力。同时,水进入胃内将胃内未充分消化的食物过早地冲进小肠,这样就加重了小肠的负担,影响到食物的整个消化吸收。